

- () 6. Kontinuierlicher Bluthochdruck
- () 7. Kontinuierliche Hautprobleme
- () 8. Extreme Veränderungen des Appetits
- () 9. Übermäßige Blähungen
- () 10. Häufiger Schwindel
- () 11. Magengeschwür
- () 12. Infarkt
- () 13. Arbeitsunfähigkeit
- () 14. Albträume
- () 15. Gefühl der Unfähigkeit auf allen Ebenen
- () 16. Lust, allem zu entfliehen
- () 17. Gleichgültigkeit, Depression oder länger anhaltende Wut
- () 18. Übermäßige Müdigkeit
- () 19. Gedanken / Gespräche ständig über eine Sache
- () 20. Aggressionen ohne erkennbaren Grund
- () 21. Angst /Angstzustände
- () 22. Emotionelle Überempfindlichkeit
- () 23. Einsetzende Humorlosigkeit
- () 24. Keines der oben genannten Symptome

Quelle: Lipp (2000)

Zentrum Campo Belo

Vereador-José-Diniz-Str., 3.457 – Campo Belo
 PLZ: 04616-003 – São Paulo – SP
 Tel.: 11 2344-2700

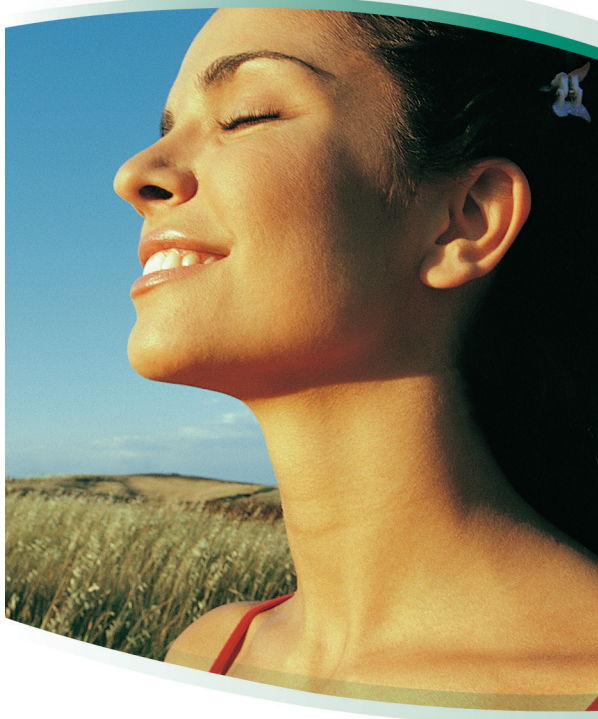
Termine: (11) 3549-1000
checkupcampobelo@haoc.com.br
www.hospitalalemao.org.br

Zentrum Paraíso

João-Juliano-Str.,331 – Block B – 6. Stock – Paraíso
 PLZ: 01323-903 – São Paulo – SP
 Tel.: (11) 3549-1000 / Fax.: (11) 3549-1603
checkup@haoc.com.br
www.hospitalalemao.org.br

Liste Stress- symptome

cod. 217135



Name: _____

Pass Nr.: _____

Stress ist eine normale Antwort des Organismus auf den inneren und äußeren Druck des Alltags.

Selbst positive Situationen, die einer Veränderung oder der Anpassung bedürfen, erzeugen Stress.

Stress wird negativ, wenn wir Situationen ausgesetzt bleiben, die unsere Anpassungsfähigkeit übersteigen.

Der folgende Test hat das Ziel, die Antworten zur Stressanpassung und damit die Reaktionen des Körpers auf die Stresserzeuger zu bewerten.

Es soll klargestellt werden, dass die unten aufgeführten Symptome sich nicht unbedingt auf Stress, sondern auch auf andere Veränderungen beziehen können.

Markieren Sie die Symptome, deren Häufigkeit und Intensität Sie für relevant halten.

A) Markieren Sie die Symptome mit einem X, die Sie in den letzten 24 Stunden beobachtet haben:

- ☐ 1. Kalte Hände und/oder Füße
- ☐ 2. Trockener Mund
- ☐ 3. Magenschmerzen
- ☐ 4. Erhöhung der Schweißproduktion
- ☐ 5. Muskelverspannung
- ☐ 6. Zähne zusammenpressen / knirschen
- ☐ 7. Ungewöhnlicher Durchfall
- ☐ 8. Schlaflosigkeit
- ☐ 9. Herzrasen (Erhöhung der Schlagfrequenz des Herzens)

- ☐ 10. Hyperventilation (Erhöhung der Atemfrequenz)
- ☐ 11. Vorübergehende oder ständige Blutdruckerhöhung
- ☐ 12. Veränderungen des Appetits
- ☐ 13. Plötzlicher Motivationsschub
- ☐ 14. Plötzlicher Enthusiasmus
- ☐ 15. Plötzlicher Wunsch, neue Projekte in Angriff zu nehmen
- ☐ 16. Keines der oben genannten Symptome

B) Markieren Sie die Symptome mit einem X, die Sie in den letzten zwei Wochen beobachtet haben:

- ☐ 1. Erinnerungsschwierigkeiten
- ☐ 2. Allgemeines Unwohlsein ohne erkennbaren Grund
- ☐ 3. Kribbeln / Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen
- ☐ 4. Gefühl ständiger körperlicher Erschöpfung
- ☐ 5. Veränderungen des Appetits
- ☐ 6. Auftretende Hautprobleme
- ☐ 7. Erhöhung des Blutdrucks
- ☐ 8. Ständige Müdigkeit
- ☐ 9. Gastritis / Magengeschwür
- ☐ 10. Schwindel / Gefühl zu schweben
- ☐ 11. Erhöhte emotionelle Sensibilität
- ☐ 12. Selbstzweifel
- ☐ 13. Auf eine Sache fixiertes Denken
- ☐ 14. Konstante Reizbarkeit
- ☐ 15. Reduzierung der Libido
- ☐ 16. Keines der oben genannten Symptome

C) Markieren Sie die Symptome mit einem X, die Sie in den letzten zwei Monaten beobachtet haben:

- ☐ 1. Regelmäßiger Durchfall
- ☐ 2. Sexuelle Schwierigkeiten
- ☐ 3. Schlaflosigkeit
- ☐ 4. Übelkeit
- ☐ 5. Tics (unwillkürliches Muskelzucken)